Paziente dopo 11 mesi di terapia., -50 kg

D.ssa Enza Perdicaro - Nutrizionista

Metodo Nutrivida:

perdere peso con la terapia chetogenica di precisione

La terapia chetogenica di precisione è un regime alimentare che rientra nella categoria delle cosiddette diete "low carb" e "high fat". Ne parliamo con la dott. ssa Enza Perdicaro, nutrizionista, che da anni opera nel campo della nutrizione, e ha ideato Nutrivida, il centro dietologico multidisciplinare, in cui si occupa dell'elaborazione di piani dietologici personalizzati, applicati alle varie patologie croniche e acute, collaborando con i migliori professionisti che operano attorno al mondo della nutrizione e della medicina.

La dottoressa Perdicaro è responsabile scientifica della Biotech Nutrition, con cui ha creato il metodo Dpm System (dieta proteica mediterranea), e di Eurogenetica in Sicilia, collabora inoltre con la Therascience, leader nel mercato della nutrizione, con la quale porta avanti studi scientifici sulla chetosi e le patologie polmonari e apnea notturna, insieme al dott. Alfio Pennisi, uno dei maggiori esponenti italiani in Pneumologia.

Dottoressa Perdicaro cos'è la chetosi? La chetosi è uno stato metabolico in cui i grassi diventano il principale carburante dell'organismo. Quando segui una dieta a basso contenuto di carboidrati, il corpo inizia a produrre i cosiddetti corpi chetonici, sintetizzandoli dai grassi accumulati nell'organismo (in particolare nel fegato).

In cosa consiste il metodo Nutrivida? E' un approccio terapeutico globale che permette di raggiungere il peso reale o ideale in totale sicurezza, in uno sato di benessere fisico ed equilibrio psicologico.

Il metodo Nutrivida infatti tratta il paziente con una visione olistica globale, prendendosi cura della mente e del corpo e anche del controllo delle emozioni, attraverso l'attuazione di un'educazione alimentare come obiettivo finale. Inoltre - grazie ad un adeguato apporto di proteine ad elevato valore biologico, specifico per ogni individuo-, la perdita di massa magra è limitata e il metabolismo non si abbassa, ottenendo l'effetto che tutti ricercano da una dieta: perdita di grasso localizzato. La perdita di peso durante la fase di dimagrimento attivo, va da 2,5 a 1,7 kg a settimana, in questa fase i controlli periodici sono fondamentali.

In base agli obiettivi intermedi e finali concordati, si passa alla fase di reintroduzione glucidica controllata e attività fisica personalizzata e progressiva

Per chi è consigliabile la dieta chetogenica di precisione prevista nel metodo Nutrivida? E' indicata nel sovrappeso e obesità complicata, diabete di tipo 2, post parto, dopo allattamento, meno pausa e patologie legate a problemi respiratori o apnee notturne.